

197 TL 379



Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Lic. en Ciencias de la Salud

Lic. en Actividades Físicas y Deportivas

“La actividad Física y Psico-física Grupal aplicada como practica saludable en la atención de las personas adultas mayores.”

Tesis de Grado

Autora: María Belén Martínez Raya

Tutor: Pablo Aluise

Año 2011

Dedicatoria

Este estudio de investigación esta dedicado con el amor y afecto más profundos a mis papás, Mirta y Gustavo, quienes con su amor y sabiduría me supieron acompañar y apoyar en todos mis proyectos. A mis hermanos, Guadalupe, Noel y Gustavo que me inspiraron a ser lo mejor que puedo ser y por compartir todo lo que aprendimos juntos.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad del Salvador, específicamente a la Facultad de Medicina por haberme facilitado los medios para la enseñanza de mi carrera y por otorgarme las herramientas para mi desarrollo en el ámbito profesional.

También hago extensivo este agradecimiento a la directora de la carrera, Licenciada Blanca Tobías, por su aliento y espíritu positivo en el desafío de esta etapa que me permitió llegar a las últimas instancias de mis estudios.

A la profesora de la cátedra de Seminario, Blanca Saucedo Rizzo agradezco su afecto y entusiasmo contagiado para la realización de mi trabajo de investigación, agradezco sus interesantes clases que me incentivaron a llevarla a cabo.

A todo el cuerpo de Profesores de la Facultad de Medicina, de la Licenciatura en Actividades Físicas y Deportes agradezco los esfuerzos realizados en mi formación Profesional.

A Pablo Aluise por estimularme a alcanzar mayores logros en este trabajo, agradezco sus especializados conocimientos que se ven reflejados a lo largo de la investigación.

Agradezco, al personal técnico y profesional de la Gerencia de Promoción Social y Comunitaria del Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados quienes me brindaron su apoyo en cuanto al desarrollo de la investigación en terreno y la posibilidad de acceder a la población encuestada.

Finalmente me cabe agradecer, a la población objetivo del presente estudio, que brindaron su colaboración desinteresada para que este material fuera ensayado, puesto a prueba y desarrollado.

FIRMAS



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Índice.

Dedicatoria	1
Agradecimientos	2
Firmas.....	3
Introducción	5
Marco teórico	
Salud Física	26
Salud Mental	32
Mapa conceptual.....	42
Hipótesis de Investigación	47
Desarrollo	50
Resultados y discusión	53
Gráficos y Conclusiones	58
Conclusión General	67
Anexo.....	75
Bibliografía.....	79

1. Introducción

1.1. Área

Salud y Actividad Física

1.2. Tema

La Actividad Física y Psico-física Grupal aplicada como práctica saludable en la atención de las personas adultas mayores.

1.3. Problema

¿La aplicación de las actividades físicas y psico-físicas grupales, bajo el marco de la atención preventiva de la salud de los adultos mayores, promueve un mejor estado general de salud y genera una mejor calidad de vida para los mismos?

1.3.1. Justificación

Este proyecto de investigación quiere hacer hincapié sobre los beneficios que aportan la actividad física en los adultos mayores y muy mayores teniendo en cuenta la importancia de los distintos beneficios que le van a generar, que además, permite mejorar o mantener todas las capacidades tanto psíquicas como físicas

Este estudio servirá para todos los profesores y Licenciados de Educación Física para que le den importancia a la aplicación de las mismas para el desarrollo óptimo de la vida cotidiana y de la capacidad funcional de un adulto

La factibilidad que mediante la aplicación, el aprendizaje y la práctica de actividades físicas y psico-físicas en las personas adultas mayores pueda mejorar su estado de salud y su calidad de vida, complementando los tratamientos médicos tradicionales es una variable que justifica el desarrollo para la problemática planteada.

La actividad física aplicada a las personas adultas mayores es aquella que estimula las funciones neurolocomotoras favoreciendo el desempeño de las mismas en la vida cotidiana, recuperando, conservando y desarrollando las capacidades personales.

La actividad estimulante de los procesos cognitivos aplicada a las personas adultas mayores son aquellas que previenen el deterioro de las funciones cognitivas, condición frecuente en los mayores, conocida como pérdida asociada a la edad pero que también puede devenir en procesos demenciales. Mediante actividades estimulantes se apuntala la autonomía funcional y psicológica y se favorece el contacto social.

Por otra parte el desarrollo de dichas variables conlleva la intención de servir a promocionar y potenciar prácticas conexas a los tratamientos médicos como son las que surgen de la aplicación de las actividades físicas y psico-físicas en la atención de la salud de los adultos mayores y muy mayores a fin de generar un mejor estado de salud y una mejor calidad de vida en dichas personas e indirectamente reducir, en la medida de lo posible, los costos que producen los tratamientos farmacológicos de atención médica institucionalizada tradicionales aplicados en patologías prevalentes que se observan en la tercera edad.

La actividad psicofísica tiene para la persona mayor su matriz en valorizar la prevención orientando a la misma a realizar un envejecimiento activo y saludable.

El envejecimiento activo favorece el desempeño en la vida cotidiana, recupera, conserva y desarrolla las capacidades personales a través del estímulo de las funciones neurolocomotoras, cognitivas superiores y el desarrollo de habilidades.

La estimulación del movimiento favorece la posibilidad de ganar nuevas capacidades no exploradas en etapas anteriores de la vida de la persona y mejorar sus aspectos funcionales y estructurales relacionados con la capacidad física.

Estimular las funciones neurolocomotoras genera:

Fortalecer la resistencia muscular

Potenciar la fuerza

Generar mayor resistencia aeróbica

Motorizar una mayor movilidad articular

Favorecer la agilidad y la flexibilidad

Potenciar la velocidad de reacción y de traslación.

Por otra parte la estimulación neurolocomotora posibilita mejorar las capacidades:

Coordinativas

Segmentarias

Posturales

Visuales

Auditivas

Táctiles

Sensoperceptivas

Vasomotoras

De equilibrio estático-dinámico

De ritmo

De orientación espacial.



Además las habilidades motrices integradas, ya sea de desplazamientos en diferentes niveles y direcciones, de movimiento en y con elementos en medio acuático y/o terrestre se ven por demás estimuladas en este tipo de tratamiento.

Conforme lo expuesto se considera en el presente trabajo que la actividad física aplicada en las personas mayores estimula favorablemente las variables fisiológicas de frecuencia cardíaca, tensión arterial y frecuencia y ritmo respiratorio.

Si el entrenamiento tanto de estimulación física como cognitiva se aborda como un trabajo grupal, se estimulan las relaciones sociales y así por la interacción de las dimensiones físicas, funcionales, psicológicas y sociales se producirá una mejora en el estado de salud integral.

1.3.2. Antecedentes

Existen investigaciones que hacen referencia al tema, por ejemplo morbilidad, enfermedades, deterioros cognitivos, estados de fragilidad, etc.

○ **Dr. James Fries. (1980)**

El Dr. Fries¹ plantea la teoría de la “Comprensión de la morbilidad”, sostiene que el límite máximo de la esperanza de vida media de la especie humana se sitúa en los 85 años y que la estabilización del sistema se logrará si se produce la comprensión del período de morbilidad haciéndolo más próximo al final de la vida centrando los esfuerzos en atenuar las enfermedades crónicas, o al menos en ir retrasando su aparición.

¹ Fries, J. (1980) “Teoría de la Comprensión de la Morbilidad”
Revista The New England Journal of Medicine.